



Christliches Institut für
Seelsorge und Lebensberatung

Information zur Referentin Irene Maibaum

ipl.-Ing. (FH)
Therap. Seelsorgerin (ITS)
SAFE®-Mentorin
Traumaberatung (i.Ausb. zptn)
Institutsleitung CISL

Anmeldung und Information:

Seminarkosten:

Einzelpersonen: 140,- EUR
Ehepaare: 220,- EUR
(Getränke und Snacks für die Pausen sind im Preis
inbegriffen)

Seminarzeiten:

Freitag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Samstag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen, sowie Stornokosten finden Sie
auf der Webseite oder in der Institutsbroschüre.

CISL Institut

Auf dem Felde 28
58809 Neuenrade
Tel.: 02394/242320

E-Mail: info@cisl-institut.de
www.institut-cisl.de

Impressum:

© Christliches Institut für Seelsorge und Lebensberatung (CISL)
Inhalt: Sabine Schulz, Irene Maibaum
Satz und Layout: Mona-Michelle Maibaum
Bilder: <https://stock.adobe.com/de/>

Seminar: Depression verstehen und bewältigen

29. - 30.10.2021

Ev.-freikl. Gemeinde
Grünewiese 40
58762 Altena

Irene
Maibaum



„Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ich bin kraftlos und überfordert, alles geht schwer. Am Morgen würde ich am liebsten gar nicht aufstehen. Mein Kopf ist leer und ich habe keinen Spaß mehr. Das Leben erscheint mir so sinnlos. Ich habe gar kein Selbstvertrauen mehr. Es wird von Tag zu Tag schlimmer.“

Eine **Depression** ist charakteristisch gekennzeichnet durch eine **Stimmungseinengung**. Die Fähigkeit sich zu freuen oder zu trauern ist verloren gegangen. Eine Depression beeinträchtigt die Lebensenergie, den Antrieb, die Konzentrationsfähigkeit, den Schlaf, das körperliche Empfinden, das Sexualeben. Gefühle wie Hoffnungslosigkeit, Minderwertigkeit, Hilflosigkeit, Unruhe, Reizbarkeit und Angst sind oft typische Begleiter. Eine Depression ist eine ernst zu nehmende psychische Störung.



Die Betroffenen leiden unter einer gedrückten und niedergeschlagenen Stimmung. (Daher auch der vom lat. Wort abgeleitete Name “deprimere = niederdrücken”). Die Zuspitzung der negativen Gefühle und Gedanken sind Suicidphantasien, Todeswünsche und Suicid. Anders als bei Traurigkeit, die zum Leben dazugehört, verschwindet eine Depression nicht nach einiger Zeit von alleine oder verbessert sich durch Aufmunterung.

Wir werden in dem Seminar gemeinsam erarbeiten: - Wie entwickelt sich eine Depression? – Durch welche Symptome ist eine Depression geprägt? – Neg. Gefühle und Gedanken verstehen und lernen in Frage zu stellen. – Der Umgang mit Wut. – Lernen mit dem Verlust von Idealvorstellungen umzugehen. – Wie gelingt der Umgang mit Depression und welche Hilfen können wir seelsorgerlich therapeutisch anbieten?